



PREFEITURA DE SANTOS
Secretaria de Educação



UME: Ayrton Senna da Silva.

Ano: 8º Componente Curricular: Investigação e Pesquisa.

Professora: Barbara Carolina.

Período de 03/07/2020 a 16/07/2020.

Olá, turma!

Leiam o texto e bom trabalho!

Autor do livro A Semente da Vitória, Nuno Cobra escreveu um capítulo que fala da importância do sono: “O sono é decisivo na manutenção e elevação de seu nível de saúde”.

De acordo com Nuno Cobra, que foi preparador físico do piloto Ayrton Senna, a base de nossa vida é o sono. Quem não dorme bem está em perigo, acelerando o envelhecimento e impedindo a restauração da “máquina” corpo humano. “Pouco sono, muitas doenças”, diz o autor.

A pessoa que dorme mal e pouco durante a noite, não terá chance de acordar bem disposta, além disso, é seria candidata a ter algumas das doenças ditas modernas, como hipertensão, colesterol alto, infarto, síndrome do pânico, gripes constantes, entre outros problemas.

O sono é a chave da vida, da disposição, da energia e do bom humor. Dormir bem durante a noite, possibilita que o corpo fique bem durante o dia. Nosso corpo é a prova

concreta de nossa existência na Terra, o alicerce da nossa saúde.

Ache as palavras sublinhadas no texto:

S	E	M	E	N	T	E	R	T	G	H	N	M	K	L	O	I
Q	N	B	N	A	Q	Z	O	A	Ç	I	S	O	P	S	I	D
W	V	V	M	R	D	X	S	J	H	G	F	D	C	V	B	O
R	E	C	M	G	N	K	U	O	K	L	O	C	M	V	N	P
T	L	X	N	E	C	N	W	S	V	I	T	O	R	I	A	Ç
T	H	Z	B	P	V	T	Y	B	Z	H	B	R	R	D	M	L
Y	E	Ç	V	Ç	B	S	A	C	D	E	D	P	T	A	H	O
U	C	R	C	K	N	O	Y	M	H	M	S	O	J	X	Y	I
I	I	L	R	T	M	N	U	Y	G	E	Q	W	E	R	T	K
O	M	K	X	A	W	O	P	Q	N	P	A	G	X	S	R	M
P	E	H	Z	R	V	B	C	P	J	M	A	Q	U	I	N	A
A	N	J	S	D	C	V	F	R	T	G	B	N	H	Y	U	J
S	T	G	A	D	E	W	S	X	Z	A	A	Q	W	E	E	R
D	O	F	D	F	G	H	J	K	L	Ç	P	O	I	U	Y	T